



29.01-11.02.2024 R.

**Zapraszamy** dzieci i młodzież mieszkającą na terenie Miasta Lublin lub uczęszczającą do szkół podstawowych na terenie Miasta Lublin na **ogólnorozwojowe zajęcia z elementami nauki pływania „Aktywne Dziecko na feriach zimowych”**.

Podczas zajęć w grupie początkującej odbędą się ćwiczenia mające na celu naukę leżenia na wodzie, poślizgów oraz pracy nóg i ramion do stylu grzbietowego i kraula na piersiach.

Dzieci w grupie zaawansowanej będą ćwiczyć doskonalenie pracy nóg i ramion do stylu grzbietowego oraz kraula, próbować uczyć się pracy nóg i ramion do stylu motylkowego i klasycznego oraz pełnej koordynacji pracy nóg i ramion w tych dwóch stylach.

Następnie uczestnicy będą mieli czas wolny na zabawy w wodzie z wykorzystaniem zjeżdżalni i innych atrakcji znajdujących się w części rekreacyjnej basenu Aqua Lublin.

#### **Potrzebne umiejętności uczestników zajęć:**

1. W grupie początkującej: oswojenie ogólne z wodą, umiejętność zanurzenia twarzy w wodzie;
2. W grupach zaawansowanych: umiejętność leżenia na wodzie, poślizgów oraz elementarnej pracy nóg i ramion do stylu grzbietowego.

Konieczne jest **zaopatrzenia dziecka** w klapki, ręcznik, strój kąpielowy (w przypadku dziewcząt preferowany strój jednoczęściowy), czepek.

**Przypominamy**, że zajęcia odbywają od poniedziałku do piątku (29 stycznia 2024 – 9 lutego 2024) według harmonogramu:

grupa początkująca w godzinach 10:00 - 11:30 (dzieci i młodzież w wieku 7 – 10 lat)  
grupa zaawansowana w godzinach 11:45 - 13:15 (dzieci i młodzież w wieku 7 – 10 lat )  
grupa zaawansowana w godzinach 13:30 – 15:00 (dzieci i młodzież w wieku 11 – 14 lat )

Zajęcia odbywają się na basenie Aqua Lublin (część rekreacyjna) przy Al. Zygmunta 4 w Lublinie, **zbiórka na dole przy szatniach** (wejście główne od ul. Lubelskiego Lipca '80)

#### **Zapisy**

od **15 stycznia 2024 r. od godz. 11:00** poprzez wypełnienie e-formularza zgłoszeniowego bądź w przypadku wolnych miejsc przed poszczególnymi zajęciami.

Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. **Udział w zajęciach jest bezpłatny. Z uwagi na częstą nieobecność osób zapisanych na zajęcia konieczne jest potwierdzenie obecności sms-em (Anna Jakubiec tel. 533 335 614) dzień przed zajęciami do godziny 10:00. Jednak jeśli z jakichś przyczyn wiedzą Państwo wcześniej, że nie będziecie mogli uczestniczyć w zajęciach również prosimy o informację sms-em. Dzięki temu większa grupa dzieci będzie mogła skorzystać z naszych zajęć. Przykładowa treść smsa: Potwierdzam uczestnictwo (imię i nazwisko) w zajęciach w dniu (data, godzina zajęć).**

*Zadanie realizowane jest przy pomocy finansowej Miasta Lublin*